



歡迎加入粉絲頁 >>

法 鼓 山 僧 伽 大 學



本期主題



Theme
安心之道

心靈閱讀書



Spiritual Book Review
禪在哪裡

僧大新鮮人



DDSU Freshmen's Corner
從梵唄聽見心/活在大悲願海中

安心之道

■ 聖嚴 師父

今天，我講的是安定的觀念，所謂「安定」有好幾層意思：社會的安定、家庭的安定，擴大來講，還有國家的安定、世界的安定，就個人而言，有身體的安定、生活的安定，包括工作的安定在內。再深一層來看，那就是「心」的動盪，社會有問題，所以我們不安定，或者是周圍的人聲嘈雜，使我們沒有辦法安下心來。

剛才我從另外一個會場到這裡來，在那個會場裡，一部分的人聽我講開示，一部分的人彼此對話交誼，談論各自的感受，發抒自己的心得。有的是兩個人對談，有的是幾個人圍起來，聽一個人講話，就這樣形成了許多小組，大家熱烈地討論。因此會場裡面有一部分是安靜的，有一部分是不安靜的，聽我講開示的這一部分人，常常眼睛往旁邊睨視，一邊聽開示，一面心裡又受到嘈雜聲音的影響。因此我說：「我一個人講在講話，你們聽的人這麼多，聽得清楚嗎？」他們回答：「聽得很清楚。」我又說：「如果聽得清楚的話，那邊的聲音應該聽不到，為什麼感覺那一邊很吵呢？」我這樣一講，他們馬上把「心」從嘈雜的環境收回來了，然後，我繼續講下去的時候，真的每一句話都聽清楚了，周遭的世界跟他們已經沒有關係。

平常心，沒有好或不好

大家都有坐小車子的經驗，坐在車子裡，不論是一個人或幾個人，到了十字路口，遇上紅燈，必須停下來，讓另一方向的車輛行走，而在同一方向還有很多車輛，人行道上也有很多人，摩托車也在一邊轟、轟、轟、轟地響，那些聲音真吵！這時候你心裡有什麼感受呢？是討厭，還是欣賞？是覺得這個世界好安靜，還是好混亂？有過這種經驗的人一定很多，但是有些人不論經歷一千次或一萬次都沒有注意到外面和裡面有什麼不同，而有些人就會注意到車內和車外是兩個世界。這個時候，你是以「平常心」來看車外的世界呢？還是用一種無可奈何的心情來面對它？或者是很急躁？或者是很想按喇叭？究竟哪一種心情才是正確的呢？

當然，大家知道要用「平常心」，所謂「平常心」，就是到了這個情況下，沒有什麼好或不好，覺得是平常的一個情況，這就是「平常心」。所謂「不平常」，那就是覺得無奈，或者覺得心裡有一些煩。因此，有好多人在這種情形下，就放輕音樂之類的錄音

帶來安定自己的心，如果是佛教徒，就放念佛號及誦經的錄音帶。但是一個打坐參禪的人，需要放錄音帶嗎？

有時在等候綠燈的時候，你會懷疑是不是號誌燈故障了，怎麼老是紅燈？警察在哪裡？因為你覺得已經等了相當久的時候，以為紅燈大概是失靈了，其實這多半不是真的故障，而是你心裡感覺等得不耐煩。

因此，說到安定，外在的環境是無所謂「安定」或「不安定」的，我們內心世界的感受，才對我們的情緒有決定性的影響。

同樣的，對小孩子的吵鬧，父母在高興的時候，覺得孩子好健康、好聰明、好活潑，好喜歡這個孩子；如果在賭大家樂輸了跑回家，看到小孩子調皮、吵鬧，就會覺得厭煩了，甚至會給他兩個耳光來洩悶氣。

由於心態不同，對所見到世界就會產生不同的反應。因此，學禪坐的人，並不是要馬上改變這個世界。然而，若要努力去影響外在的環境，自己的內心世界先要安定。如果內心世界不安定，就是把外在的環境弄得很安定，自己心裡的煩惱還會層出不窮，不安定的。

干擾，因心不安定

我曾經講過一個例子：有一位修行人，住在城市裡時，因為太吵鬧，不能修行，就到山裡去蓋房子住了下來，可是，山裡有颶風的聲音、水流的聲音、鳥叫的聲音……。白天的聲音已太多了，到了晚上夜深的時候，山間野外自然環境的聲音更多，蛙叫、蟲鳴、夜籟，都是聲音，換句話說，外面的世界都是混亂的。

最後只好用棉花把耳朵塞起來，外面的聲音聽不到了，可是新的聲音又響起來了，呼吸和心跳的聲音，就像打鼓一樣。耳朵塞起來時，心跳的聲音，就像打鼓，砰！砰！砰！那麼響，而呼吸在鼻子裡面進出的聲音有如風聲鶴唳。因此他認為在這個世界，大概是沒有地方可以供他修行了。

究竟什麼地方可以修行呢？許多人說，在家裡打坐是不行的，有孩子吵，有事情煩，親戚朋友、先生、太太、父母都會打擾；到廟裡來，廟裡雖也有很多人，所有的人在一起打坐，應該是沒有問題了；但是寺院裡也有種種聲音，因為我們也是在這個世界裡。有人到我們這兒參加禪七，晚上睡不著，因為有人打鼾，或者有人呼吸聲太大，無法入睡，白天也就沒有精神打坐了。

因此，從禪的方法、禪的觀念來看，如果我們的「心」能夠自己安定的話，世界就處處都是安定的；反之，心若不能安定，則全世界沒有一個地方是安定的。所以，修習禪坐固然可以使我們的身體有一個坐得比較穩定持久的姿勢，但是最主要的還是在使

我們的「心」能夠安定下來。而且光坐也不是容易安定，要用方法來使心安。用了方法之後，會發現自己的心好亂；心是不容易讓你自己來指揮的，不容易使它安靜下來的。坐的工夫愈深，愈能發現自己的動亂頻率愈高。

修行，做心的主人

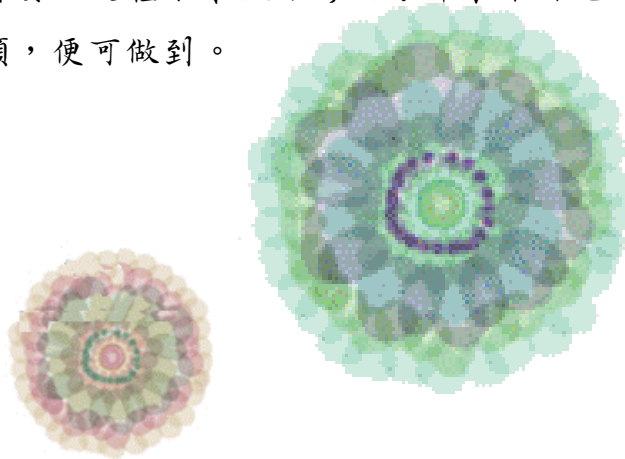
沒有修行，沒有觀照自心之活動能力的人，會認為自己的「心」沒有問題，這是愚癡的人。如果有很細、很明的「心」，便會發現身體雖然坐得穩如泰山，心念卻是在活動，有時大動，有時小動，所以，進入初禪的人會發現心念的動，在一剎那中有六十生滅，換句話說，在觀察相當微細的時候，才會發現我們的「心」是不安定的。

禪的方法，就是要練習著使心安定，先是粗心安定，然後細心安定。所謂「粗心」，就是非常明顯的煩惱；「細心」就是沒有辦法說明，是屬於哪一類的心行為，究竟是貪是瞋，或者傲慢、懷疑……，自己不容易察覺，但仍知道心尚在動。修行的工夫愈深，了解自己就愈清楚。兵法所謂：「知己知彼，百戰百勝。」能清楚地知道自己和敵人的狀況，必定能打勝仗；如果有自知之明，而不知對方情況，則至少有一半的勝算，因為知道自己的狀況，就會隨時反省、檢討、控制，不會亂來。至於既不知己，又不知彼，那一定是每戰必敗，因為都是在混亂中行動。

安定必須從內心做起，我們的「心」應當是自己作主的，怎麼可以歸咎於環境呢？但是，如果心不由己，就會受到環境的影響而動搖，如同無主的孤魂，東吹西倒，毫無自主的能力。滿意歡喜的話，就欣喜若狂，高興得不得了；束手無策，窮於應付的話，就會覺得痛苦不堪。而多半都是屬於這種人，沒有辦法不受環境的影響。這種心念的意志力，是要靠自己去鍛鍊的。

所以，學禪坐的初步目的，就是鍊我們的意志力，這種意志力鍊成功之後，自信心必然堅定，自然「無事不辦」。很多事情不是辦不成，而是不想辦，或是半途而廢。我常常說，成佛是好難的事，既信佛都能成，為什麼安心這種小事做不好呢？那表示自己的信心不足，意志力薄弱，願力不夠；只要發願，便可做到。

本文摘自--《人生雜誌 353 期》



以心相應

我人在臺灣或是紐約，其實並沒有太大的差別。只要你們用功修行，我們彼此就是親近的；如果各位把修行忘在一邊，即使我一天到晚把你們抱在懷裡，那也沒有什麼用處。所以，我的色身在哪裡並不重要，重要的是，我們的心是不是能夠相應。不過，儘管每位禪師都希望能與所有的弟子以心相應，但要每位弟子都做到，似乎也不大可能。我的教導一直陪伴著你們，就如同我對諸位的期望。在離開之前，有一些話想要和大家分享。各位應當謹記你們修行的目的和應有的態度。從這個角度來說，有時我不在，對你們反而比較好。如果我老是待在你們身邊，你們就會想：反正師父都在嘛！有問題或疑惑隨時都可以去找師父。只有我離開了，你們才會了解有師父在身旁是多麼地難得！諸位要學著珍惜這樣的機會。

不自私，利己又利人

另外，我想強調的一點是：不要自私。什麼是自私？就是做任何事情老是想到自己的利益和目的。我教禪的目的，就是在幫助各位一點一滴地把自私心除掉。

各位應當避免驕傲自大，但也不要貶低自己；其實這兩種心態通常是相關聯的。一個人之所以那麼驕傲，是因為知道自己的缺點而企圖掩飾它；自卑的人則是耽溺於自己的弱點，而想要博取他人的注意。自私會長養諸不善，例如貪婪、不知足、嫉妒，甚至於瞋恨。不自私並不是要我們完全放棄自己，而是說，做事情不要只為個人的利益著想。我們希望身體健康，是為了讓自己更有能力幫助別人；希望自己身心清淨，有智慧、功德，目的也是為了要幫助別人。

用這種態度，會讓我們自身的利益受到損失嗎？不但不會，事實上，還會得到許多利益，甚至擺脫了可能面臨的苦難。就算做事失敗了，也不會不快樂；即使蒙受損失，也不會太失望。一個人如果真的能做到不自私，就能經常保持知足和愉悅的心情。所以，放下個人自私的考量，等於解決了所有的問題。剛才我所說的都是修行的理論基礎，最要緊的是，我們的心是否能與它相契？有些人在理智上雖然明白，但就是無法從不善的習性中解脫，也無法將這些道理深入內心或運用在生活中，而這些唯有透過修行才能辦到。我們不應該把修行的重點，放在可以獲得多少利益或者開悟這件事上，這種想法會障礙你；但不追求、不渴望，並不表示就不要修行了。想要真正進步，還是要用修行的方法。各位只管運用、練習我所教的方法，而不必考慮自己到底進步了多少。

本文摘自--《禪在哪裡》



禪在哪裡？

聖嚴法師西方禪修指導 2

Finding Chan: Chan Master Sheng
Yen's Teachings in the West II

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化



從「梵唄」聽見心

雖然把梵唄當成本分事，但卻染上太多刻意與期待……



■ 旋慮

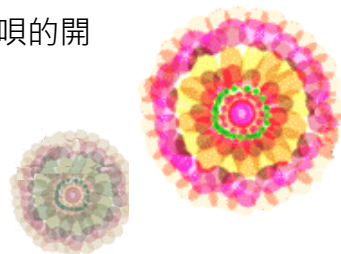
「梵唄」是出家眾日常生活的一部分，每天醒過來，第一時間傳入耳際的便是從大殿悠揚傳入的起板聲。在聽到板聲結束後的第一槌鐘，心裡浮現的第一念即為「聞鐘聲煩惱輕，智慧

長菩提生，離地獄出火坑，願成佛度眾生。唵 伽刺帝耶莎訶（三遍），這個隨著音聲而起的誓願是每天的第一個功課，也是開啟一天修行的強心劑。將「梵唄融入生活」形塑了出家修行者規律的生活模式。對僧眾而言，每日從起板、早晚課、早午齋供養、上下課搖鈴到安板，梵唄串起了一整天的生活節奏。進入僧大後，梵唄也成為生活中不斷提醒自己是「出家」身分的重要音聲。從一年級開始，就聽到從分院實習回來的學長說：「梵唄很重要，要好好練」，這句話一直在心裡萌芽。

一日下午和學長聊到在分院實習與在大殿擔任悅眾的感覺，有什麼差別？四年級的學長說，到了分院，即使是才剛通過考核，需要你上場就要上場，雖然當下很緊張，但回過頭來看這個過程，是很珍貴的練習，因為能夠上場的機會不是常常有，就看自己怎麼把握著學習。分院的早晚課大概十幾二十人，與大殿有僧眾及駐山義工菩薩在的感覺大不相同，雖然都是「維那」（帶領大眾唱誦，負責舉腔者），一開始都本著「自己仍在學習」的心態，大眾也都有體諒包容的心，絕對的護持、全心地唱誦。雖然是這樣的認知，但是當站到悅眾位置的那一刻，不管是什麼法器，只要敲錯一音、快慢有異，都會令大眾起心動念，這個為了守護他人道業的心，的確帶給自己身心上的壓力。但隨著上場機會次數的增加，熟練度與自信心逐漸提昇，便能開始調整身心的狀態，學著放鬆。

我問學長，悅眾任期最後一場的早晚課，是否有即將釋放身心疲累的感覺？學長說，第一次上場的確有這樣的感覺，但當發現到早晚課是出家人「本來就應該要做的事」時，便能釋懷的用平常心面對。聽到學長的分享後，發現學習「梵唄」的過程對自己而言，的確也像是出家心態調整的練習。回想一年級不敢開口，就是把唱誦看得太過嚴重，會一直想要隨文作觀、過程中還會不時檢測自己是否生起恭敬之心，雖然把梵唄當成本分事，但卻染上太多刻意與期待，在尚未做到之前就給了自己太多壓力，急著想學會，以及恐懼自己聲音不飽滿，與是否時時憶念法意的思慮，都讓心影響了身體，跟著緊張起來，完全發不出聲音。

但隨著演練次數的增加，對自己聲音特質的習慣，也由於認識到自己對於唱誦會感到不自在，以及仍有緊張的感覺，進一步接受自己還做不到的事實，與聲音仍會忽高忽低的不穩定現象，而死心塌地下苦工老實練習，在同學的互相勉勵與陪伴下，逐漸感受到原來「透過梵唄的開口，居然真能打開心」，其間最重要的那把鑰匙，便是「平常心」。





活在大悲願海中



日日生活在聖嚴師父悲願所成的環境，

除了感恩，更要發起願心，

將此悲願傳遞出去。

■ 演柱

來到法鼓山很大的原因，是因為對法鼓山創辦人聖嚴師父行誼的景仰，我沒有因緣直接面見師父多是透過影片、戒長法師及義工菩薩的分享來認識，而 2013 年 11 月 15 日卻有了一個特殊的機會，讓我更進一步認識聖嚴師父。

前幾天才向輔導法師表達想參觀開山寮，沒想到副院長常寬法師就在這天下午幫我們安排了一場開山寮的導覽課，內心有種滿願的驚喜。導覽開始前，法師為我們製作了一份很特別的簡報，第一張 PPT 就讓我印象深刻。

法師從「開山」的意義為我們說起：在印度並無所謂的開山，而是到了漢地，當出家人少了朝廷的支持時，常會到山中去開闢修行弘化的道場，第一代的祖師就被稱為開山祖師，聖嚴師父就是我們法鼓山的開山祖師。再來法師介紹了「開山觀音」，為我們說明法鼓山這塊寶地出現的因緣。接著就正式介紹「開山寮」，那是在聖嚴師父確定罹患癌症，並在隔年卸下方丈職務後才興建的。值得一提的是師父卸任後，強調要遵循制度並以身作則，從男寮四樓的方丈室，搬到三樓的貴賓室居住，後來才搬進開山寮。

開山寮中憶師身影

之後法師播放了一段師父圓寂的紀錄片，我在其中看到師父晚年雖有病痛之苦，但仍抱病推動佛法，並以自己捨報的示現，做了一場寂滅為樂的佛事。此種為法忘軀的精神感動了許多人，我從影片中看到菩薩們在師父前往荼毘途中，跪下流淚的畫面，就是最直接的說明。

副院長法師因為長期擔任師父侍者及祕書，故也感動落淚。法師與我們分享，在看影片時他一直提醒自己用方法，不要讓情緒波動，但即使過了這麼多年，還是忍不住，可見師父對弟子的付出和影響是非常深刻的。

看完影片後，我們帶著感動的心及略微沉重的壓力（因為不知道該如何接續師父的悲願），由副院長法師帶領前往開山寮，在法鼓山的寒風微雨中，我們順著坡道往上走，一邊想像師父晚年從此經過的情景，一方面也想著師父的病體如何在悲願的支撐下，適應這樣濕冷的天氣。過了小門進入前庭，起初還看不見房舍，映入眼簾的，是一片如公園般的綠意，其中有蜿蜒的小步道，我可以想像師父在此經行的畫面。順著坡再轉彎向上，開山寮豁然呈現，這棟如傳統農舍般「一條龍」式的紅磚房，有著樸實典雅的氛圍，很像師父給人的感覺。

進入大門後即是正廳，正中間是佛桌，牆上掛著一幅水墨觀音畫像，面容慈悲而圓潤，兩旁則是竺摩法師致贈的書法對聯，左側是師父晚年寫書法的桌子，後方有一整排的書，包括《古文觀止》等，師父的博聞好學可見一斑。正廳右側有一組沙發，是接待賓客處，因為緊鄰著師父的臥室，常寬法師經常就睡在沙發上，容易就近照顧。

正廳右邊的房間是師父臥房，有一床一桌一書櫃及衛浴，非常簡樸、整齊。正廳左邊的空間則包含：(1)小廚房：專供侍者料理師父飲食；(2)侍者寮房：有三張床（其中一組是上下鋪），比我

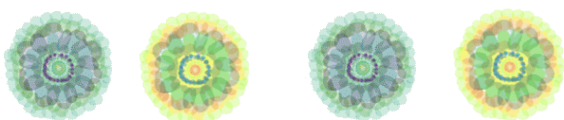
們男寮的三人房還小；(3) 衛浴；(4) 用餐區。常寬法師就與我們坐在此處談話。學習發願，再重回初心首先我們請法師分享在醫院照顧師父的情形，法師分享兩次特別經驗，第一次是師父開刀完，因為洗腎而全身緊繃，法師見狀趕緊請了較熟悉狀況的護士來幫助師父按摩，才減輕了痛苦，若以師父的描述，這幾乎是瀕臨死亡的狀態（《美好的晚年》p26）；第二次是某天師父不舒服，突然頭往後一仰，並翻白眼，陷入短暫昏迷，後來經過法師們的呼喚，才又醒過來，事後師父還說，如果就這樣走了，感覺不會痛苦。師父經歷了幾次這樣的大病，一般人大概都會想好好地休養一陣子，但師父為了法鼓山弘法的腳步，幾乎沒有多少休息，還常常跟醫院請假去活動現場開示，法鼓山才能在這樣的願力中繼續往前。

另外，同學問到每當想著續佛慧命時，內心會有壓力，法師與我們分享，出家有時也會有職業倦怠，這時連早晚坐、上殿、過堂可能都會有一搭沒一搭的，一開始也許會用體力、心力來支撐，若都用盡後，就容易起退心。因此建議我們，要養成發願的習慣，用願力來幫助自己。關於發願，要盡量單純，不要夾雜其他念頭（例如：我做得嗎？），單純的發下信願之後，剩下就讓因緣來促成。法師比喻，這就像有一群人在苦痛、黑暗中，其中有一人發起要幫助眾人的心，就像在黑暗中突然有了亮光，大家都會看向他，只要有了這光明，助緣就會逐漸向其靠去，若這光要滅了，大家也會慌，會想辦法去護持。

當我們在脆弱或病苦中，身心會跟外界隔絕，此時最單純的願力會起來，幫助我們度過困難。這樣的發願不同於許願，許願是有所求的；也不同於發誓，發誓是條件交換的。常寬法師進一步指導：每天早坐前九拜佛很重要，因為就可以練習發願，發願不要含糊不清地說，而是要專注地用心念，法師並示範當天早上他的發願文：「弟子○○，向諸佛菩薩，護法龍天，歷代祖師，聖嚴師父發願：(1)〈四弘誓願〉(通願)；(2) 希望今天幫一年級上課能對他們有幫助(別願，個人的發願)。」在早晚課唱誦〈四弘誓願〉時，也可以練習用虔誠心把願力唱誦出來。

另外我們提到早晚課會昏沉，無法專注，法師則建議在上殿前，可以休息一下，調整體力及節奏，提早一點去排班，並開始用方法，唱誦過程不閉眼，用默照的方法看向前方，不盯著一個目標，而是看整體，唱誦時把聲音提高到頂門並放鬆，不用要求每個字都唱出來，這樣較不會緊張或昏沉，又能用方法。法師也提到，他在睡前、起床前、演講前，都會給自己一個休息、放鬆的時間，調整好心 and 節奏，以便更能融入接下來的活動中。

在這個微雨的午後，我們與副院長常寬法師在開山寮中，氣氛輕鬆地交流，讓進入僧大後緊繃的心情獲得舒展，並由師父與法師的身上，再次看到當初自己被感動而發願來讀僧大的原因。從師父的遺物中，可以感受到師父為法忘軀的悲願；在與常寬法師及同學的互動中，體驗到師父教育僧眾的悲願；此外，在每日上殿，過堂規律的生活中，體驗師父建僧弘法的悲願；在山上看著義工菩薩默默奉獻及法師們弘法的身影中，也體驗師父建設人間淨土的悲願；想到能夠日日生活在師父悲願所成的環境中，除了感覺非常幸福，更加感恩父母、師長、親友的護念，因此也提醒自己，現在接受著師父悲願所帶來的福報，同時也要發起願心，將師父的悲願及佛法的體驗傳遞出去。



聖嚴法師開示



常常聽到一句話：心靜佛土淨，也常常疑惑如何讓自己抱持在『靜』得覺照之下..

◀ 2015/2 ▶						
日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

■ Events

活動訊息 >>

1/31-2/10 生命自覺營

2/10 招生說明會開始線上報名

詳細訊息請見官方網站



安心

是最好的保鑣

一個人的心靈清淨，對於所處環境的感受，一定是安定的、安全的；心靈不淨，縱然佛國在眼前，也會覺得所處的環境是不安、混亂的。

有一次，一家保全公司的保全人員，要我坐在他們的車上，兩邊各有一個人，都佩帶著手槍，說是為了讓我有被保護的感覺。我對他們說：「本來我是來去空空，覺得很安全的，現在你們坐在我旁邊，反而讓我覺得危機重重！」

因為萬一手槍走火，或是有人看到兩位保鑣在左右保護著，誤以為我很有錢，動了歪主意，結果適得其反；而且我身上也真的沒有錢，反教對方失望，豈不是對不起人了！因此，如果心中沒有安全感，你就不得安全，心中不為安全問題煩心，就是安心的人，而且你所處的這個世界，就是佛國淨土。

--本文摘自《心安就有平安》

■下期預告 >>

Theme



越慈悲，越智慧，
越無憂

Spiritual Book Review



火宅清涼

DDSU Freshmen's Corner



艷陽下的微塵
我家有對大菩薩

Dharma Talk by Master Shengyen



聖嚴法師
開示